



**Campeonato de España de Duatlón CRE y Relevos  
Alcobendas 2021**

- 🏊 Debes mantener la distancia interpersonal.
- 🏊 Debes hacer uso siempre de la mascarilla.
- 🏊 Debes minimizar los contactos.
- 🏊 Debes mantener siempre la educación y respeto.
- 🏊 Debes ser autosuficiente.
- 🏊 Debes hacer uso con frecuencia del gel hidroalcohólico.
- 🏊 Debes leer el manual preventivo COVID-19 para la competición que se encuentra en la ficha del evento en [www.competitions.com](http://www.competitions.com)

**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



- 🌀 Viernes de 12:00 a 20:00 – Solo técnicos/delegados de Clubes
- 🌀 Sábado – Solo bajo petición a [inscripciones@triatlon.org](mailto:inscripciones@triatlon.org) para asignación de horas
- 🌀 Para incidencias, enviar email a: [inscripciones@triatlon.org](mailto:inscripciones@triatlon.org)
- 🌀 Cierre de alineaciones– viernes 23 a las 14.00 horas, y no se producirán excepciones
- 🌀 Cierre de alineaciones Relevos para equipos de 1ª y 2ª División Liga Nacional de Clubes de Duatlón – sábado 24 a las 21.00 horas
- 🌀 Hay que tener en cuenta las sanciones de aplicación por alineación indebida que conllevarán proceso disciplinario

**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



Día	Hora Primero	Hora Último	Hora Fin	Evento
martes, 20 de abril de 2021	20:30:00			Reconocimiento Virtual Bkool
jueves, 22 de abril de 2021	20:30:00			Reunión Técnica Virtual
viernes, 23 de abril de 2021	12:00:00		20:00:00	Entrega Dorsales Parque Andalucía
sábado, 24 de abril de 2021	9:00:00	10:00:00		CRE Talento Elite / Open M
sábado, 24 de abril de 2021	10:00:00	10:40:00		CRE Talento Elite / Open F
sábado, 24 de abril de 2021	11:15:00			Entrega de Premios CRE de Talentos
sábado, 24 de abril de 2021	11:32:00	11:45:00		CRE Open F
sábado, 24 de abril de 2021	13:00:00			Entrega de Premios CRE Open F
sábado, 24 de abril de 2021	11:46:00	12:59:00		CRE Elite F
sábado, 24 de abril de 2021	14:15:00			Entrega de Premios CRE Elite F
sábado, 24 de abril de 2021	15:30:00	16:27:00		CRE Open M
sábado, 24 de abril de 2021	17:30:00			Entrega de Premios CRE Open M
sábado, 24 de abril de 2021	17:30:00	19:33:00		CRE Elite M
sábado, 24 de abril de 2021	20:30:00			Entrega de Premios CRE Elite M
domingo, 25 de abril de 2021	8:00:00			Relevo Open M
domingo, 25 de abril de 2021	8:05:00			Relevo Open F
domingo, 25 de abril de 2021	9:30:00			Entrega de Premios Open M y F
domingo, 25 de abril de 2021	10:00:00			Relevo Elite M
domingo, 25 de abril de 2021	11:30:00			Entrega de Premios Elite M
domingo, 25 de abril de 2021	12:00:00			Relevo Elite F
domingo, 25 de abril de 2021	13:30:00			Entrega de Premios Elite F
domingo, 25 de abril de 2021	14:00:00			Relevo de Talentos Elite M
domingo, 25 de abril de 2021	14:02:00			Relevo de Talentos Open M
domingo, 25 de abril de 2021	14:04:00			Relevo de Talentos Elite F
domingo, 25 de abril de 2021	14:06:00			Relevo de Talentos Open F
domingo, 25 de abril de 2021	15:30:00			Entrega de Premios Talentos

**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



**Fetri**

Mantenga la  
distancia de seguridad de  
**2 METROS**



## Sábado

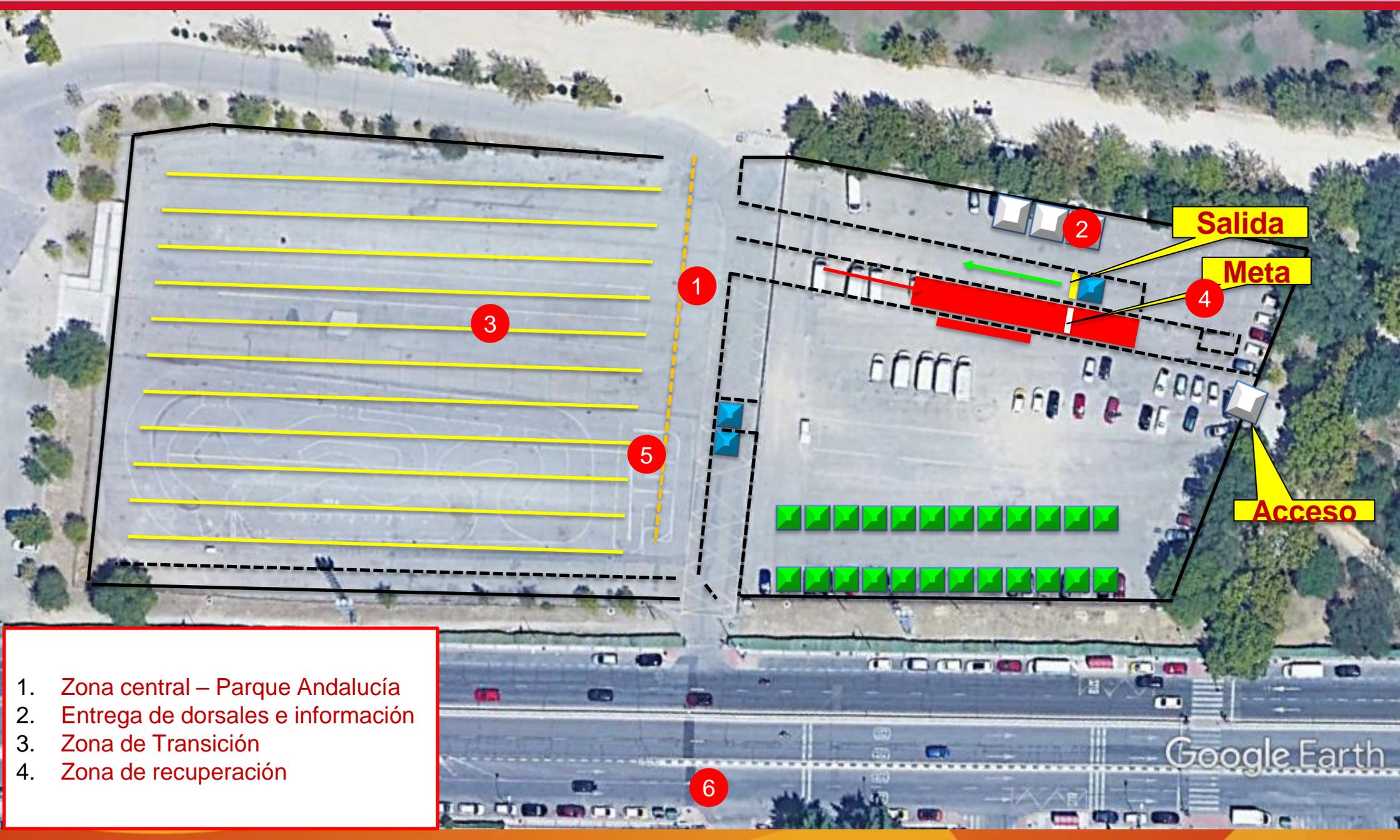
-  -1 h 15 m a -45 m      Acceso a la sede
-  -1 h a - 30      Acceso a la zona de transición
-  +1 h a +1 h 30 m      Retirada de material y salida de la sede

## Domingo

-  -1 h 30 m      Acceso a la sede
-  -1 h      Acceso a la zona de transición







1. Zona central – Parque Andalucía
2. Entrega de dorsales e información
3. Zona de Transición
4. Zona de recuperación

- ❁ Debes dirigirte a través de un pasillo dedicado que pone “**Acceso deportistas / acreditados**”.
- ❁ Un oficial o personal acreditado, con un sistema electrónico, verificará la documentación. Recuerda tu número de dorsal para facilitar la entrega.
- ❁ Es **obligatorio** entregar el cuestionario médico totalmente cumplimentado, para recibir el sobre y el kit de deportista.



- 🏆 Sobre con: pegatinas, dorsal que incluye el chip y acreditación (obligatorio llevarla puesta durante el desarrollo del evento).
- 🏆 Los colores de las acreditaciones para deportistas son:
  - 🏆 **ROJO** – Sábado
  - 🏆 **AZUL** - Domingo
- 🏆 Mascarilla reutilizable FETRI – (recuerda dejarla en la bolsa del guardarropa para recogerla al finalizar la competición).
- 🏆 Mascarilla desechable (se entregará en el Control de Material) – recuerda que la depositarás en un lugar habilitado al efecto antes de entrar a la zona de salida.

- 🌟 Eres responsable de depositar tu mochila en el espacio (que actuará de **guardarropa**).
- 🌟 No hay punto de abastecimiento de agua (solo para la zona de recuperación). Es importante que vengas con todo preparado directamente para la competición.
- 🌟 Una vez dentro de la sede, todas las personas están identificadas y registradas por lo que te podrás mover con libertad, siempre haciendo uso de la mascarilla y respetando la distancia social de seguridad.



Uso obligatorio de  
**mascarilla**

FETRI | @fetri | #triathlon | www.fetri.org | 0000



Medición **temperatura**  
y nivel de  
**saturación oxígeno**

FETRI | @fetri | #triathlon | www.fetri.org | 0000



Servicio mecánico  
**autoservicio**

FETRI | @fetri | #triathlon | www.fetri.org | 0000

Dentro de la sede habrá los siguientes servicios:

 Baños.

 Los clubes podrán llevar carpas plegables y colocarlas en una zona que se habilitará para ellos. Ojo, tenerlo en cuenta ante la previsión de lluvia, aunque podrá variar en estos próximos días. Solo se puede acceder con coche el viernes.

Servicio mecánico: Doctor Bicicleta; Paseo de la Chopera 95



Uso obligatorio de  
mascarilla

FETRI @fetri @fetri @fetri @fetri



Medición **temperatura**  
y nivel de  
**saturación oxígeno**

FETRI @fetri @fetri @fetri @fetri



Servicio mecánico  
autoservicio

FETRI @fetri @fetri @fetri @fetri

## CRE Elite / Open / Talento

-  “Drafting” NO permitido
-  Bicicleta contrarreloj / cabra – PERMITIDO
-  Rueda lenticular – PERMITIDO

## Relevé Open / Talento

-  “Drafting” permitido
-  Bicicleta contrarreloj / cabra – NO PERMITIDA
-  Rueda lenticular – NO PERMITIDO
-  Acoples cortos – NO PERMITIDOS

## Relevé Élite

-  “Drafting” permitido
-  Bicicleta contrarreloj / cabra – NO PERMITIDA
-  Rueda lenticular – NO PERMITIDO
-  Acoples cortos – PERMITIDOS

- Los oficiales realizarán un reconocimiento visual de la bicicleta y equipamiento, y de manera electrónica registrarán tu dorsal.
- Dirígete a tu espacio asignado en la zona de transición y deposita tu material.
- Cada equipo utilizará 2 barras con un máximo de 3 bicicletas por barra en la CRE, y 1 barra por equipo en el Relevé.
- No puedes estar circulando libremente por la transición salvo para dirigirte a tu espacio asignado.



- ❁ Cuando queden 10 minutos para tu salida, dirígete despacio a la transición, en el espacio reservado con tu dorsal.
- ❁ Respetar la distancia social en todo momento y haz uso de la mascarilla.
- ❁ La salida se hará en formato Contrarreloj.
- ❁ Una vez en la zona de salida, cuando el deportista que te precede toma la salida, podrás retirar la mascarilla desechable y depositarla en el contenedor habilitado al efecto.
- ❁ En el caso del relevo, las salidas serán normales y únicas.



- 👁️ Respetar la distancia social en todo momento y hacer uso de la mascarilla
- 👁️ Una vez en la carpa, y a las órdenes del oficial de salida, cuando el deportista que te precede toma la salida, podrás retirar la mascarilla y depositarla en el contenedor habilitado al efecto
- 👁️ El oficial dará la cuenta atrás, y a la hora asignada puedes comenzar la competición.
- 👁️ En el caso del Relevé, la salida será tradicional.

## **Carrera a pie #1**

Elite y Open - 2 vueltas de 2,5 km

Talento – 2 vueltas de 1 km

Relevo – 2 vueltas de 1 km

## **Ciclismo**

Elite y Open - 4 vueltas de 5,2 km

Talento – 1 vuelta de 5,6 km

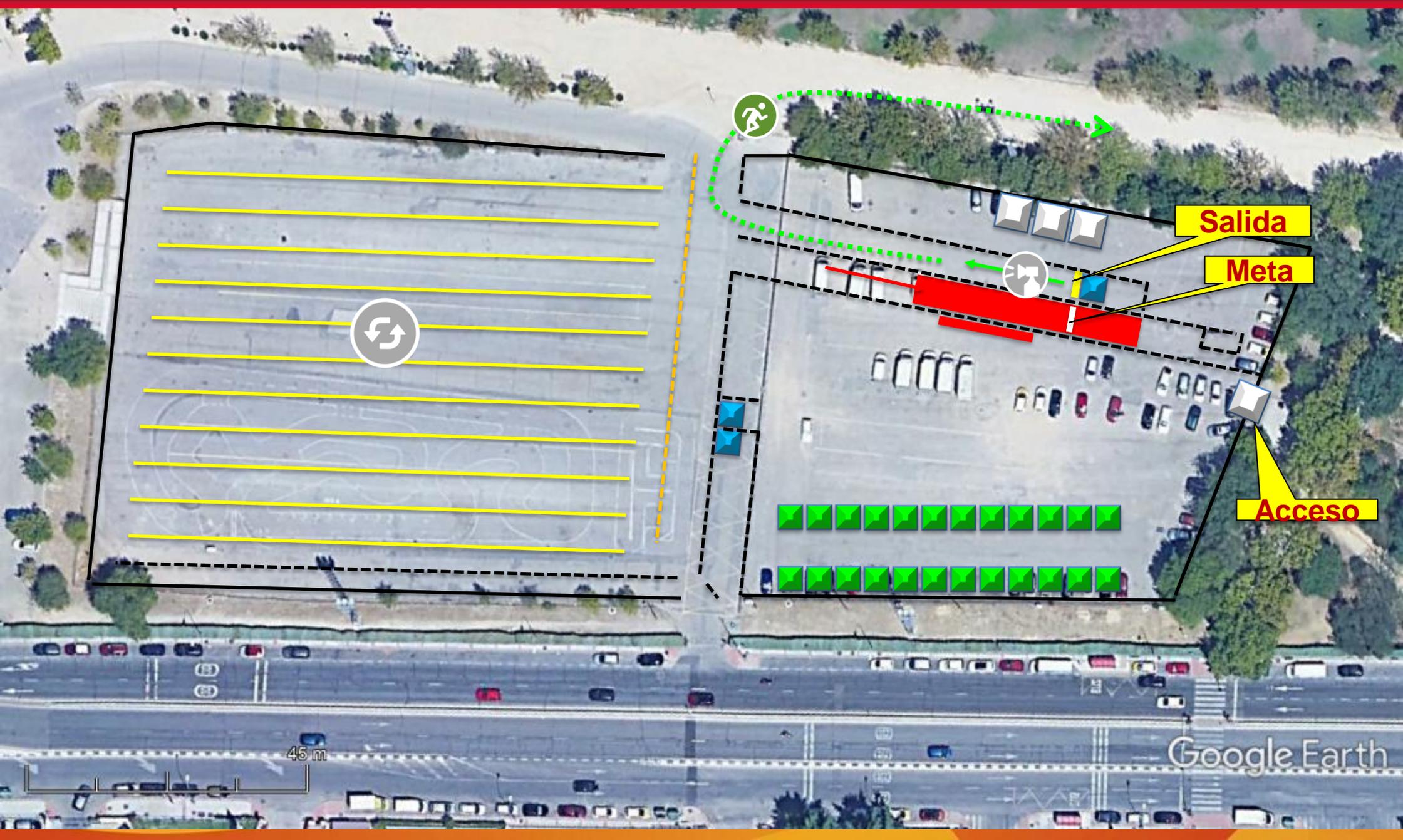
Relevo – 1 vuelta de 5,6 km

## **Carrera a pie #2**

Elite y Open - 1 vuelta de 2,5 km

Talento – 1 vuelta de 1 km

Relevo – 1 vuelta de 1 km



## CRE Elite y Open

-  2 vueltas a un circuito de 2,5 km
-  Combinación de tierra compacta y asfalto
-  Circuito sinuoso con constantes subidas y bajadas

## CRE Talento y Relevo

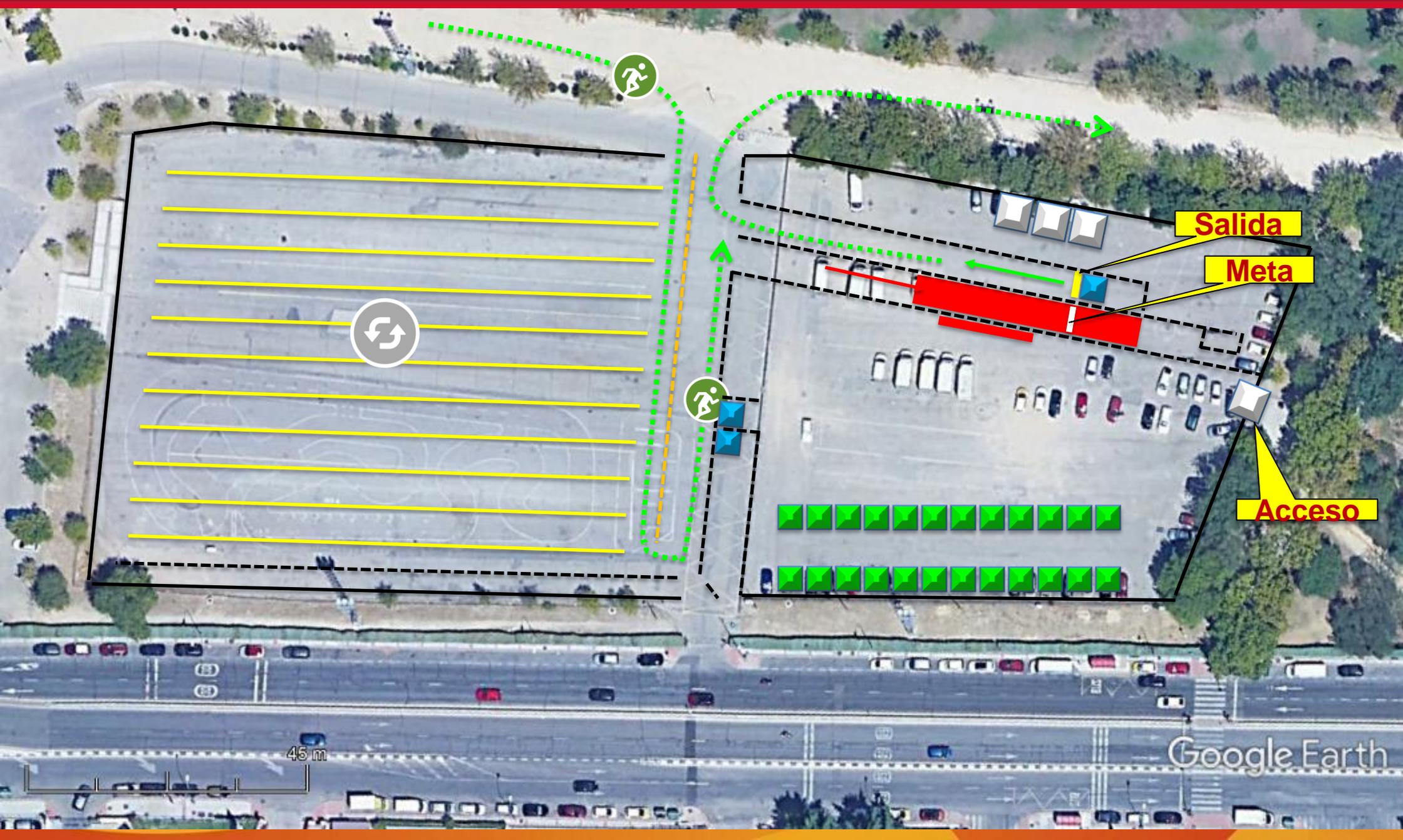
-  2 vueltas a un circuito de 1 km
-  Circuito de tierra compacta
-  Circuito sinuoso con constantes subidas y bajadas



Gráfico: min., media, máx. Elevación: 651, 668, 683 m

Total de intervalo: Distancia: 2.5 km Incremento/pérdida de elevación: 56.6 m, -55.9 m Pendiente máxima: 15.6%, -14.9% Pendiente media: 4.4%, -4.1%





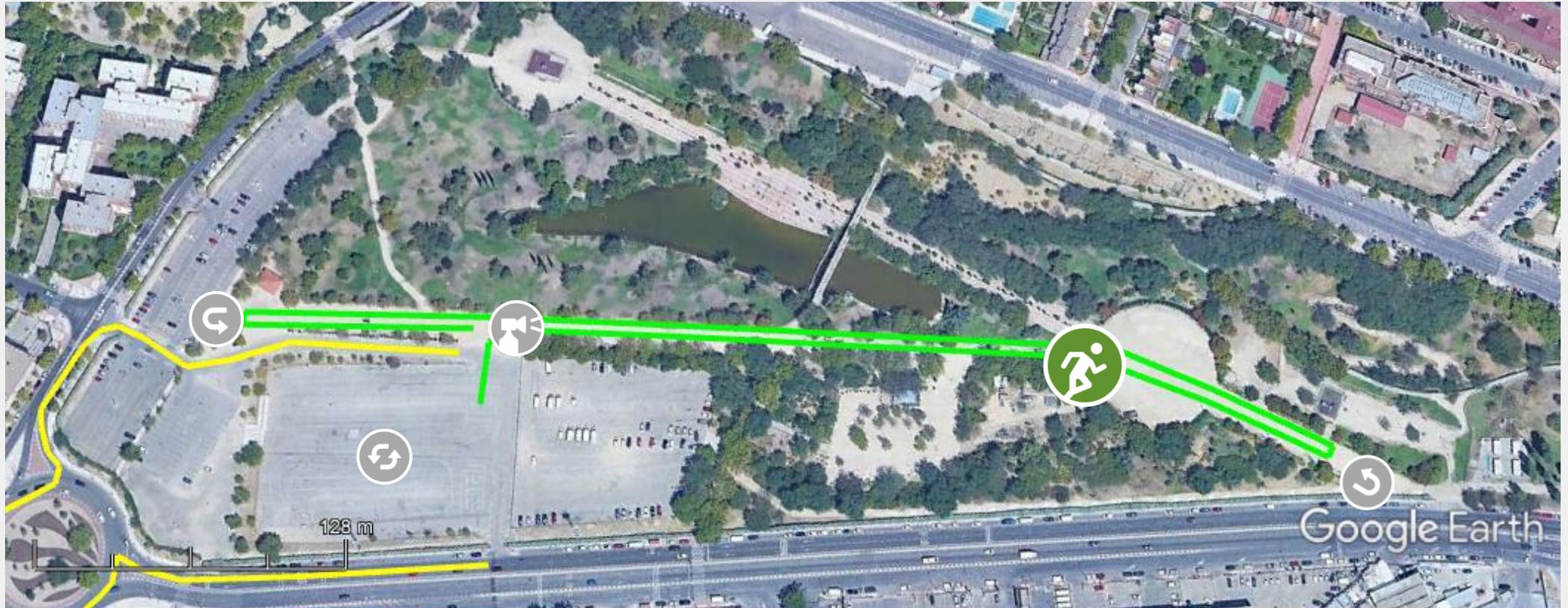
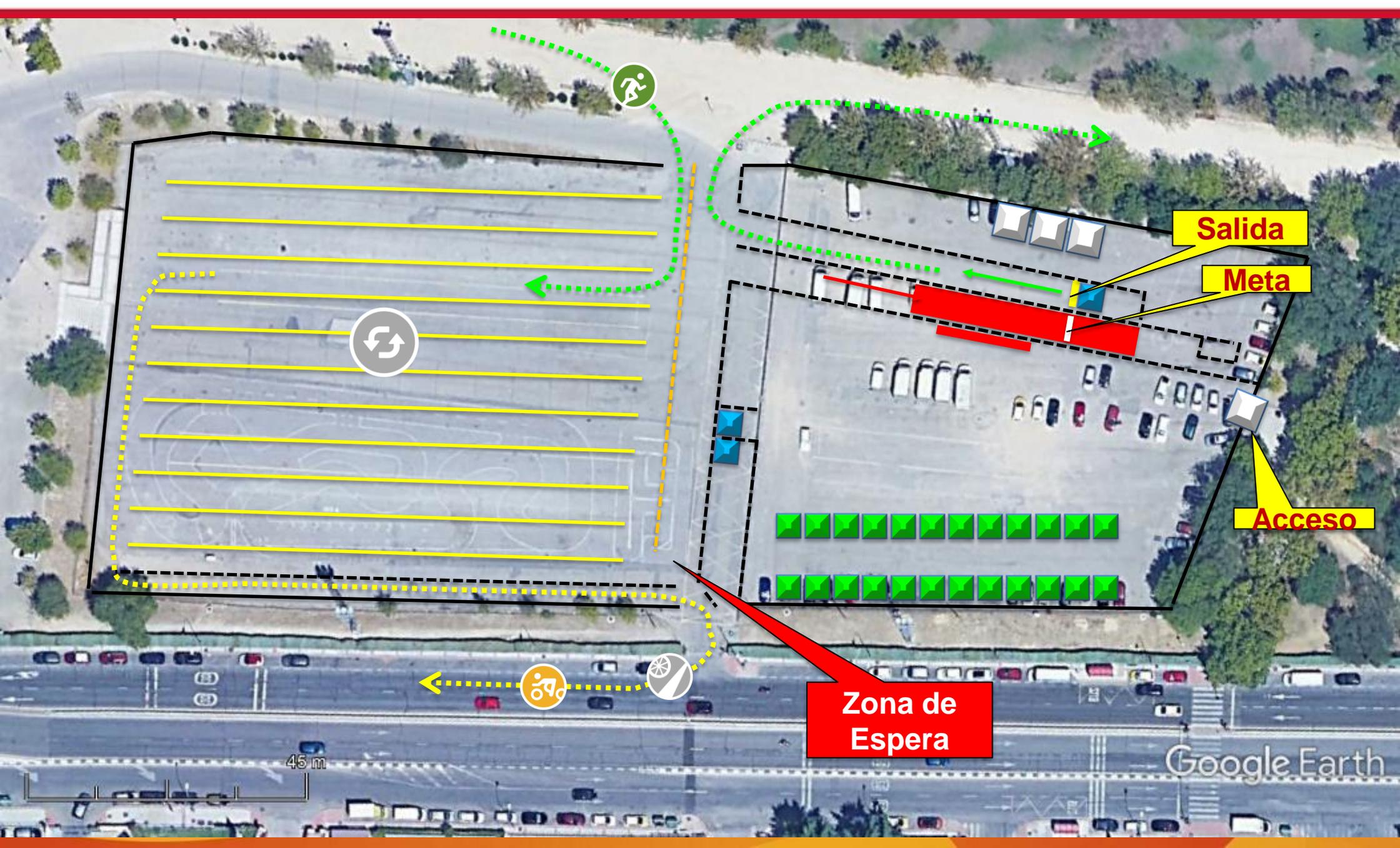


Gráfico: min., media, máx. Elevación: 663, 672, 683 m

Total de intervalo: Distancia: 998 m Incremento/pérdida de elevación: 22.8 m, -22.1 m Pendiente máxima: 20.8%, -18.9% Pendiente media: 4.1%, -4.1%



-  Debes dirigirte a tu posición en la zona de transición.
-  Deposita todo el material utilizado en las cajas (2 x equipo).
-  Ten cuidado, porque puede haber otros deportistas dejando material o retirando material.
-  Una vez abrochado el casco, coge la bicicleta y dirígete a la salida de la transición donde encontrarás la línea de montaje, que se encontrará dentro de la sede blindada.
-  En este caso, la línea estará delimitada por dos banderolas verdes que indican el lugar a partir del cual te puedes montar.
-  La zona de espera para los equipos se ubicará antes de iniciar el ciclismo.



**Salida**

**Meta**

**Acceso**

**Zona de Espera**

## CRE Elite y Open

-  4 vueltas a un circuito de 5,2 km
-  Circuito sinuoso con constantes subidas y bajadas
-  2 carriles en cada sentido de circulación
-  Circulación sentido antihorario
-  Zona de cambio de ruedas – en la rotonda de giro (solo Élite y las ruedas deben ser entregadas y retiradas por los entrenadores) 
-  Área de Penalización, en la zona de desmontaje del ciclismo 

## CRE Talento y Relevé

-  1 vuelta a un circuito de 5,6 km
-  Circuito sinuoso con constantes subidas y bajadas
-  2 carriles en cada sentido de circulación
-  Circulación:
  -  Talento – Antihorario
  -  Relevé – Horario (a la inglesa)
-  Zona de cambio de ruedas – en la rotonda de giro (solo Élite y las ruedas deben ser entregadas y retiradas por los entrenadores) 



Gráfico: min., media, máx. Elevación: 664, 679, 699 m

Total de intervalo: Distancia: 5.24 km Incremento/pérdida de elevación: 94.4 m, -94.4 m Pendiente máxima: 10.3%, -12.4% Pendiente media: 3.5%, -3.4%







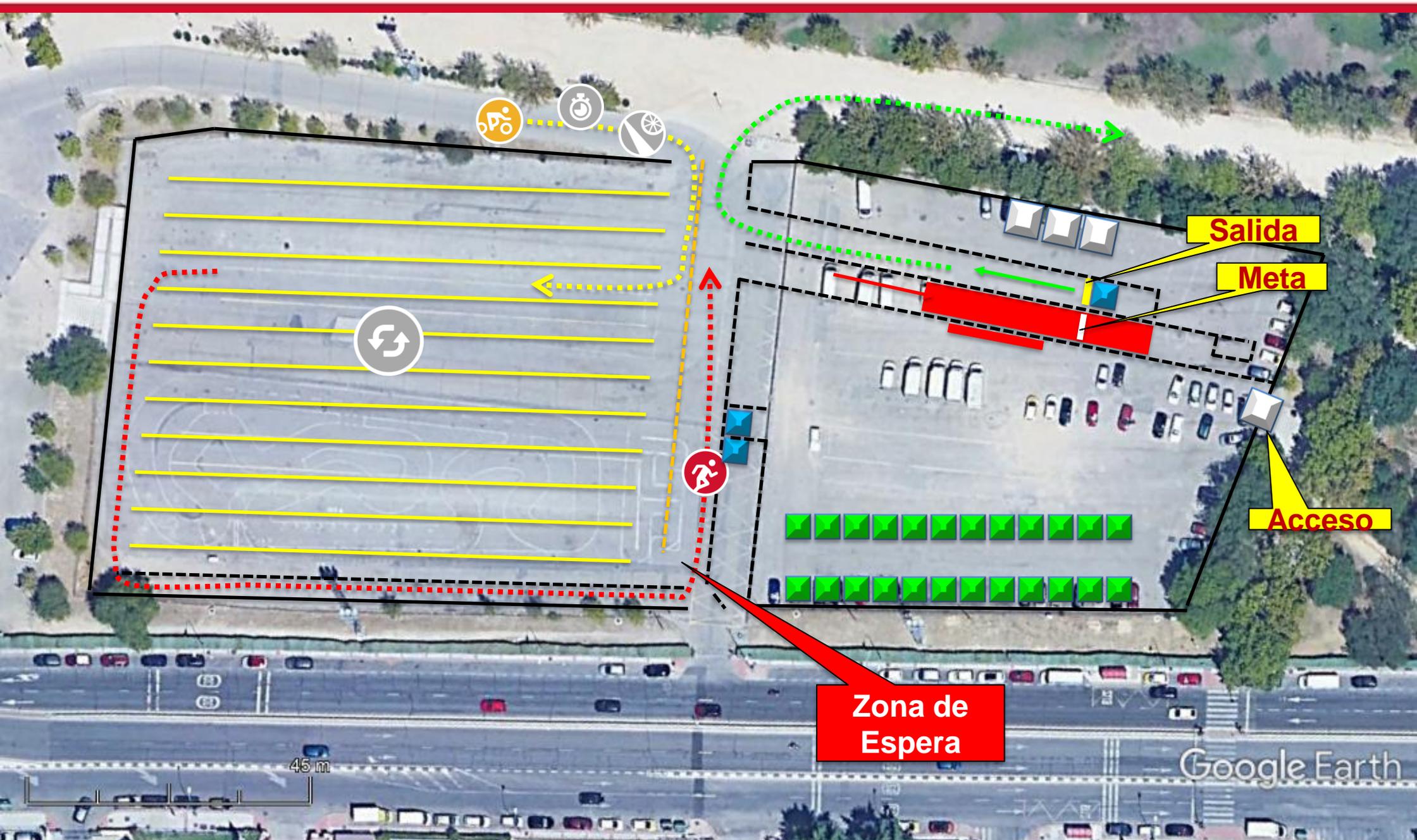
Gráfico: min., media, máx. Elevación: 664, 679, 699 m

Total de intervalo: Distancia: 5.59 km Incremento/pérdida de elevación: 98.4 m, -98.3 m Pendiente máxima: 10.1%, -12.5% Pendiente media: 3.4%, -3.3%





-  Debes desmontar de la bicicleta antes de la línea que estará señalizada con dos banderolas rojas.
-  Con la bicicleta en la mano dirígete hasta el espacio asignado, deja la bicicleta y desabróchate el casco.
-  Deposita todo el material utilizado en el ciclismo en las cajas.
-  Ten cuidado, porque puede haber otros deportistas dejando material o retirando material. Debes mantener la distancia interpersonal en todo momento.
-  La zona de espera para los equipos se ubicará antes de iniciar la carrera a pie.



### CRE Elite y Open

-  1 vuelta a un circuito de 2,5 km
-  Combinación de tierra compacta y asfalto
-  Circuito sinuoso con constantes subidas y bajadas
-  1 avituallamiento de agua al iniciar la carrera a pie
-  Área de Penalización antes de entrar en meta (solo Élite)



### CRE Talento y Relevé

-  1 vuelta a un circuito de 1,15 km
-  Circuito de tierra compacta
-  Circuito sinuoso con constantes subidas y bajadas
-  No hay avituallamiento de agua
-  Área de Penalización antes de entrar en meta (solo Élite)



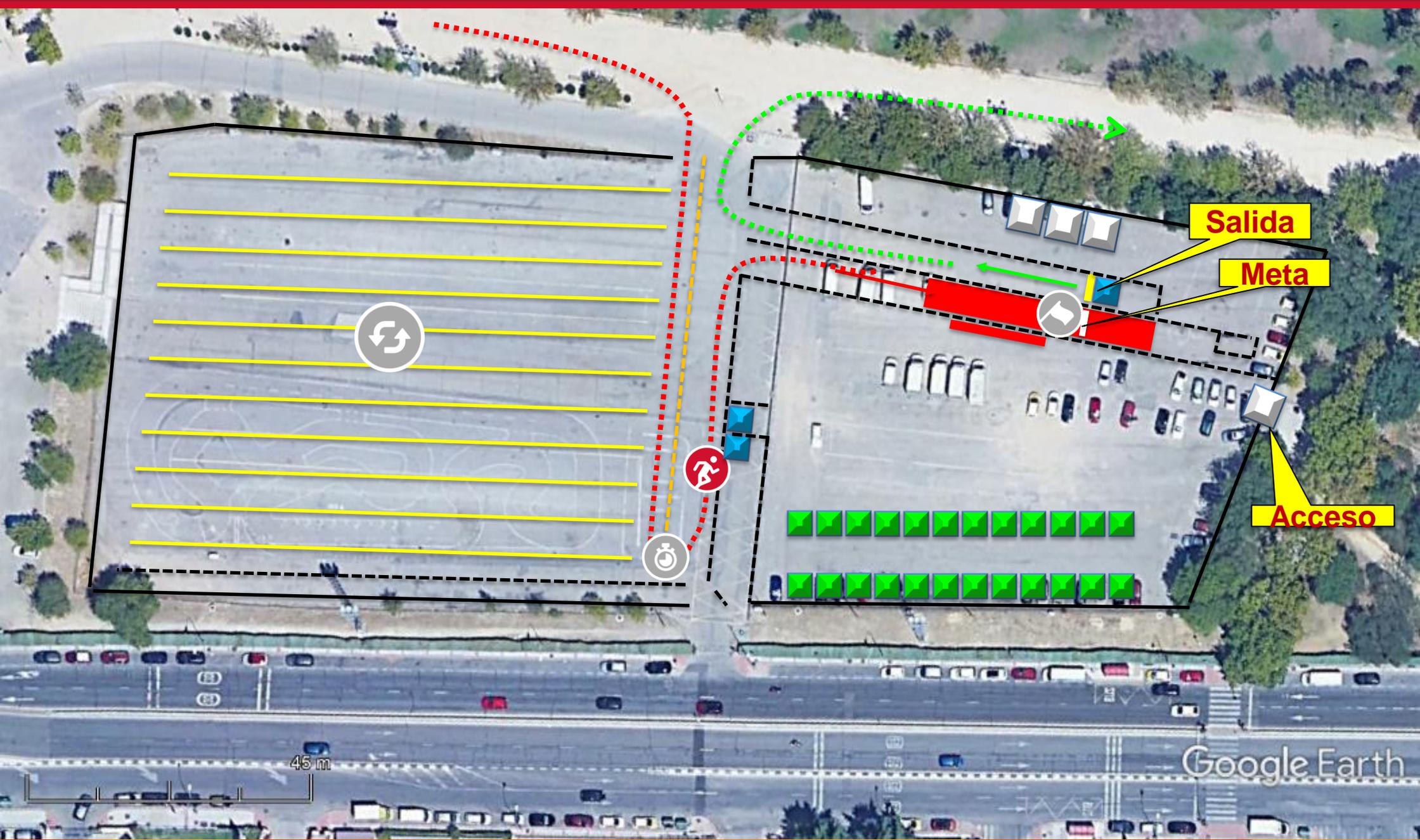


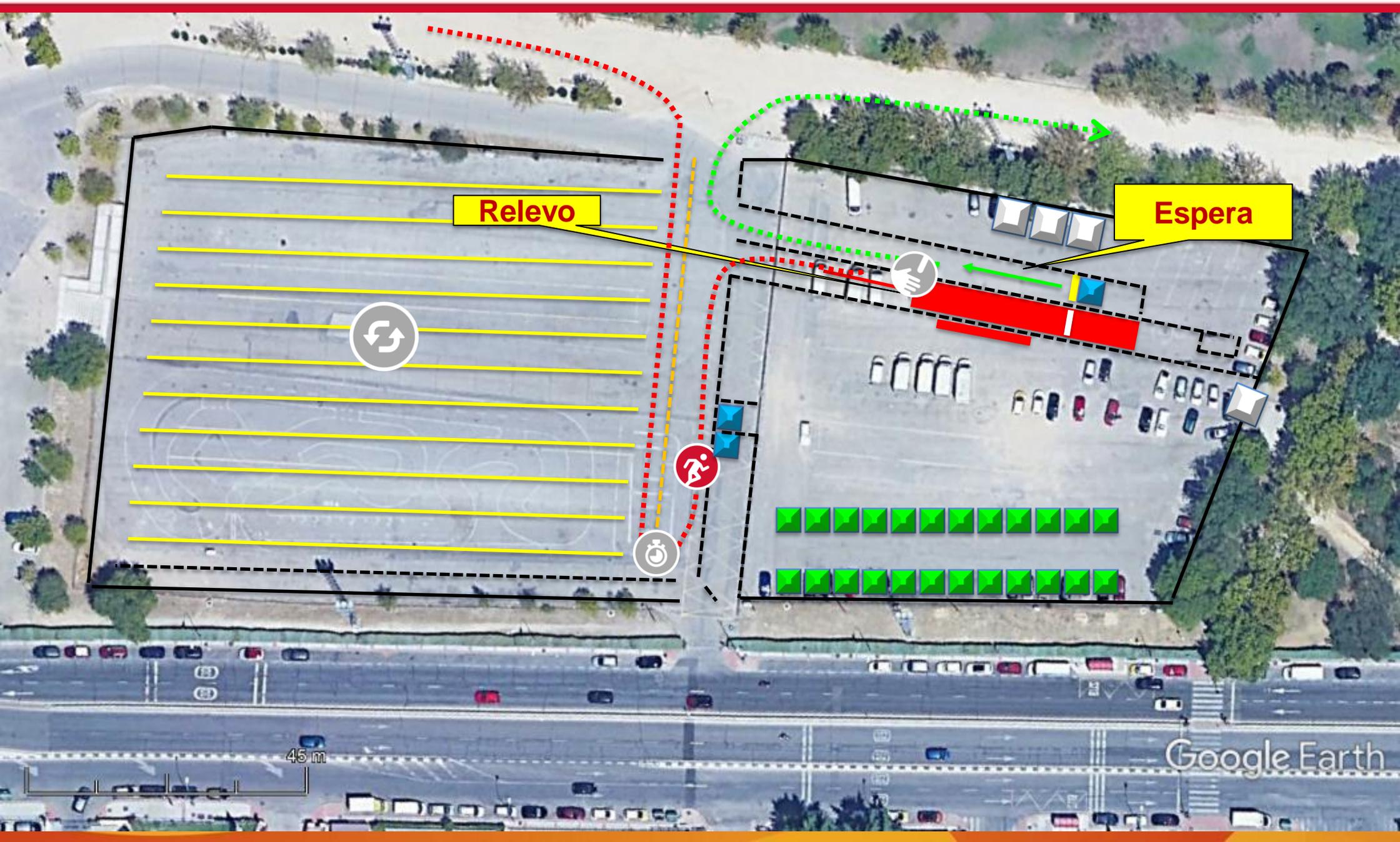
Gráfico: min., media, máx. Elevación: 651, 668, 683 m

Total de intervalo: Distancia: 2.5 km Incremento/pérdida de elevación: 56.6 m, -55.9 m Pendiente máxima: 15.6%, -14.9% Pendiente media: 4.4%, -4.1%









- ☀️ Una vez cruces la línea de meta, no te detengas, continúa caminando
- ☀️ Habrá voluntarios esperando en la llegada para entregarte una **mascarilla desechable** que deberás ponerte antes de abandonar esa zona.
- ☀️ Dirígete a la zona de recuperación, donde tendrás agua en envase sostenible “only water”.
- ☀️ Si crees que estás en posición de medalla o te notificamos que debes ir al podio, hazlo inmediatamente, pues las entregas serán finalice cada competición.

- 👉 Es obligatorio hacer uso de la **mascarilla reutilizable** que te hemos entregado, **para subir al podio.**
- 👉 **Solo subirá un integrante del equipo al podio.**
- 👉 **NO** están permitidas las fotos grupales ni actos similares en el podio; en todo momento se debe mantener la distancia interpersonal.

- 🏆 Si has finalizado la competición y no tienes que ir al podio, retira el material bajo las indicaciones de los oficiales.
- 🏆 Dirígete a la puerta de salida con el material.
- 🏆 Una vez fuera de la sede, sigue respetando las normas de uso obligatorio de mascarilla y distancia social.

- 🌱 El evento de Alcobendas se encuentra comprometido para cumplir con los Objetivos de la Green Sport Flag
- 🌱 Pedimos el máximo compromiso para el respeto al medioambiente y mantener la sede limpia

## CICLISMO

- a) En caso de que uno o más integrantes del equipo se encuentren descolgados a más de 30 segundos de su equipo deberán abandonar la competición.
- b) Los miembros de un equipo pueden ayudarse entre sí, (reparaciones, avituallamiento, empujando, etc.) pero sin la ayuda de elementos externos a la competición.

## CARRERA A PIE

- a) Los componentes de un equipo pueden ayudarse entre sí, pero sin la ayuda de elementos externos a la competición.
- b) En el caso de que uno o más integrantes del equipo se encuentren descolgados a más de 30 segundos de su equipo deberán abandonar la competición.

## ÁREAS DE TRANSICIÓN

- a) El área de transición incluirá una zona de espera, próxima a la salida de esta, en la que los deportistas podrán esperar a otros miembros de su equipo. Los equipos podrán salir del área de transición cuando estén presentes al menos cuatro de sus integrantes en la zona de espera. El quinto y sexto integrantes tendrán un margen de 30 segundos para abandonar el área de transición. Pasado este tiempo no podrán continuar compitiendo.

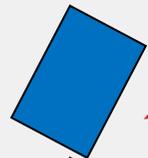


**Distancia legal de 10 m. entre equipos  
(desde rueda delantera a rueda delantera).**

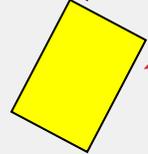
**Zona de “Drafting” entre bicicleta y moto: 12 m.**

**Máximo 20 segundos para adelantar y salir de la zona  
de “Drafting” del deportista que precede.**

☞ Durante el segmento de ciclismo, los oficiales podrán mostrar 2 tarjetas diferentes (azul y amarilla):



☞ Infracción por “Drafting”



☞ Otras infracciones (advertencia, bloqueo, tirar residuos...)

- ☀ Solo es de aplicación en las competiciones Élite de la CRE y Relevó.
- ☀ El área de penalización estará ubicado al finalizar la vuelta de carrera a pie.
- ☀ Es responsabilidad del deportista/club revisar el panel y ver si su número está colocado en el mismo.

Fecha	Lugar	Competición
24 de abril	Alcobendas	Campeonato de España de Duatlón Contrarreloj Equipos
25 de abril	Alcobendas	Campeonato de España de Duatlón por Relevos
8 de mayo	La Nucía	Campeonato de España de Duatlón SuperSprint por Clubes
8 de mayo	La Nucía	Campeonato de España de Duatlón por Relevos / Parejas
9 de mayo	La Nucía	Campeonato de España de Duatlón SuperSprint por Clubes 2x2
22 de mayo	Valladolid	Campeonato de España de Duatlón por Clubes
23 de mayo	Valladolid	Campeonato de España de Duatlón por Relevos Mixtos

- 1) Campeonato de España de Duatlón Contrarreloj por Equipos Tabla 80
- 2) Campeonato de España de Duatlón por Relevos Tabla 60
- 3) Campeonato de España de Duatlón SuperSprint por Clubes Tabla 80
- 4) Campeonato de España de Duatlón por Relevos / Parejas Tabla 80
- 5) Campeonato de España de Triatlón SuperSprint por Clubes 2x2 Tabla 80
- 6) Campeonato de España de Duatlón por Clubes Tabla 120
- 7) Campeonato de España de Duatlón por Relevos Mixtos Tabla 60

Fecha	Lugar	Competición
24 de abril	Alcobendas	Campeonato de España de Duatlón CRE de Talentos
25 de abril	Alcobendas	Campeonato de España de Duatlón por Relevos de Talentos
23 de mayo	Valladolid	Campeonato de España de Duatlón por Relevos Mixtos de Talentos
20 de junio	Coruña	Campeonato de España de Triatlón por Relevos Mixtos de Talentos
16 de octubre	Roquetas	Campeonato de España de Triatlón CRE de Talentos
17 de octubre	Roquetas	Campeonato de España de Triatlón por Relevos de Talentos

1. **Campeonato de España de Duatlón CRE de Talentos** **Tabla 60**
2. **Campeonato de España de Duatlón por Relevos de Talentos** **Tabla 45**
3. **Campeonato de España de Duatlón por Relevos Mixtos de Talentos** **Tabla 30**
4. **Campeonato de España de Triatlón por Relevos Mixtos de Talentos** **Tabla 30**
5. **Campeonato de España Triatlón CRE por Equipos de Talentos** **Tabla 60**
6. **Campeonato de España de Triatlón por Relevos de Talentos** **Tabla 45**



***Fetri***

*FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
DE TRIATLÓN*

**#VUELTARESPONSABLE**